## (表)大人大艺长少年

## 休みモードカ'ら学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まだまだ暑い点が続きますが、歩しずつ、朝晩の気温も下がってきたように思います。

ただ、季節の変わり首は、体調を崩しやすい時期でもあります。

今年はいつも以上に、健康管理に気を付けていると 思いますが、引き続き、水分補給や手洗い、規則正し 生活を心がけて、健康に過ごしてください。



まずは朝 10 分早く おきてみる



朝、バタバタしないよう \*\*\*
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても で 便座にすわってみる



睡眠時間は大事 では早く寝る

## 9がつ



[お	家	ന	方	<b>'</b> \	١
រួល	氡	V	IJ	•	

- ●状況により、予定が 変更になるかもしれ ませんので、ご了承 ください。
- ●治療が必要な人に のみ、お知らせをお渡 しします。
- ●提出物は、必ず忘れ ないように、ご注意く ださい。

月	火	水	木	金
1	1 競力(3革)	2 聽力(5年)	3 聴力(2年)	整为(1聋①)
7 競力(1年②)	8 検尿容器配布 (全学年)	9 検尿 (全学年)	10 內科検診 (1.2.6年)	11
14	15	16	17 検尿一次だれ (対象者)	18
21	22	23	24	25
28	29	30 検尿二次 (対象者)	31	

·10月1日(米) ····歯科検診(全学年)

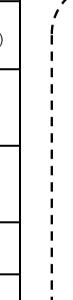
・10月7日(水)・・・・検尿を忘れ(対象者)

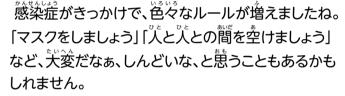
・10月8日(米)・・・・ 車鼻科検診(1年生及び抽出者)

・10月12日(月)・・・心電図検診(1年生发び対象者)

〇二測定は、10月下旬を予定しています。

〇二学期の視力検査は行いません。



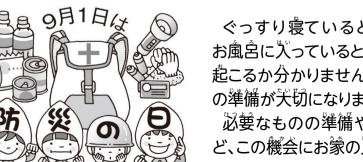


では、ルールは何のためにあるのでしょう?

もし、みんながら 分のことだけを 考えて、 首 由 に 暮らしたら … 色 々 なトラブルが 起こるかもしれません。

このようなルールは、自分はもちろん、家族や友だちなど、おたがいを 守るために必要です。

大変だな・・・と思うときもあるかもしれませんが、 このようなルールには、みんなが愛心で愛愛に 過ごせるよう、工夫がつまっているのです。



ぐっすり寝ているとき、授業や、ご飯を食べているとき、お風名に入っているとき・・・どこで何をしているときに、災害が起こるか分かりません。予想が出来ないからこそ、ふだんからの準備が失切になります。

必要なものの準備や、いざという時の集合場所を決めるなど、この機会にお家の人と話し合いをしましょうね。